

L'été tire à sa fin et, bientôt, les feuilles auront mis leur robe d'automne. Prendrez-vous le temps d'admirer ces tableaux qui s'offrent à vous? L'automne, un silence s'installe, l'air nous semble plus pur et plus sain avec ses parfums qu'il nous propose. Les compétitions sont terminées et il est enfin possible de s'entraîner au rythme qu'il nous plaira sans nous sentir coupables de ne pas faire d'effort. Se permettre de regarder le paysage en se baladant : un vrai plaisir!

*André Breton*

**P. - S.** Merci à tous ceux et celles qui sont venus à la journée PDP, le 6 septembre dernier. Ce fut une journée fort agréable en votre compagnie. Nous vous attendons pour l'édition 2009 en grand nombre!



## La transition Faut-il tout arrêter?

La plupart d'entre vous prendrez sous peu une pause qui est la transition. Cet arrêt qui dure de 2 à 4 semaines selon l'individu est **crucial** et comporte certains risques. D'abord, comme vous n'aurez pas votre dose d'endorphines, créée par l'entraînement, cela peut provoquer un certain état de léthargie désagréable. Ensuite, un arrêt brusque de l'entraînement peut causer des tensions musculaires et des déséquilibres posturaux. Durant votre transition, il sera préférable de maintenir un minimum d'activité physique de faible à moyenne intensité, de 2 à 3 fois par semaine. De plus, il faudra aussi travailler la mobilité par des exercices d'étirement de 3 à 4 fois par semaine après une activité physique légère ou un bain chaud de 10 minutes : la reprise sera d'autant plus facile!

## Saviez-vous que...

\*Les lycopènes sont les pigments qui donnent la couleur rouge aux aliments. Ils sont de puissants antioxydants, comme plusieurs des nutriments qu'on retrouve dans les légumes colorés. Mais, saviez-vous qu'ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont transformés, comme la tomate cuite en sauce?

\*Les légumes surgelés quelques heures après leur récolte ont souvent une bien meilleure qualité nutritive que les légumes vendus frais. Le blanchiment inactive les enzymes, ce qui permet de conserver les légumes plus longtemps.

\*Malgré le fait que le cerveau ne pèse que 2% du poids corporel total, il utilise près de 20% de toute l'énergie du corps au repos et carbure avec presque 120g de glucides tous les jours!

## Camps d'entraînement Guadeloupe et Cuba



Cette année encore, nous ferons un camp d'entraînement en **Guadeloupe** du 17 au 24 janv. 09 et un camp à Cuba du 3 au 10 avril 09. Chacun de ces camps a un objectif différent. Le premier vise la préparation physique relative à cette période de l'année. Le second concerne l'optimisation de la forme physique pour un meilleur rendement lors d'une sortie de groupe ou en compétition. Pour la Guadeloupe, les inscriptions sont commencées et pour Cuba, le tout débutera à la mi-octobre.

Pour retirer votre nom de cette liste d'envoi, pour des questions ou des commentaires, écrivez-nous à [info@pdp.cc](mailto:info@pdp.cc) ou téléphonez-nous au 514-527-3444.